



広報きたやま

KITAYAMA

2022

8

No.255

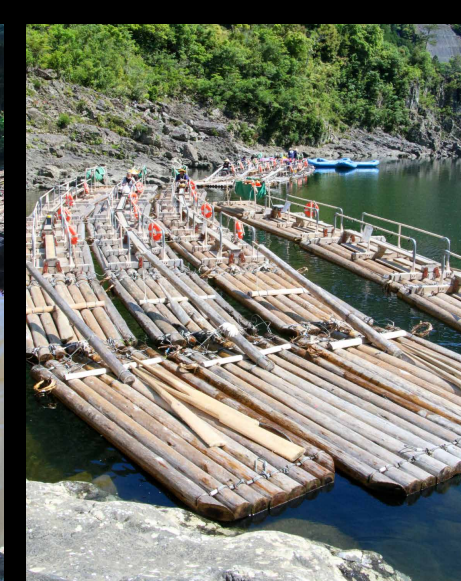
観光筏下り

～筏師の巧みな技術～



北山 夏の風物詩

5月3日、観光筏下りがスタートしました。昨年同様式典はなく、安全祈願の神事が行われました。感染対策を徹底したうえで9月まで運行されます。また、じゃばらカップは3年ぶりの開催となりましたが、多くの参加者が集まり、全員が北山川の激しい流れの中、カヌー等を漕いでいました。



北山村の子どもたち

歯磨き教室



七夕



遠足



水泳



キャンプ



修学旅行



郡大会
個人・団体優勝



取り組もう！減塩！



困ったな・・・減塩っていても何をすればいいのかわからないわ？

大丈夫です。まず、どの食品に塩分が多いか【知る】ということが、減塩生活への第一歩です。また、減塩が必要であっても、食べてはいけないものではありません。要は、【量】次第です！出来ることから始めてみましょう。

■ 汁物は1日1回までにする
毎食食べると、汁物だけで4～5gの塩分摂取になります。



■ 麺類の汁を残す
汁まで完食すると、1日の塩分摂取量になります。

■ 1日350g程度の野菜を毎日食べる
野菜には余分な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれます。



右記のページの取組も効果的です。

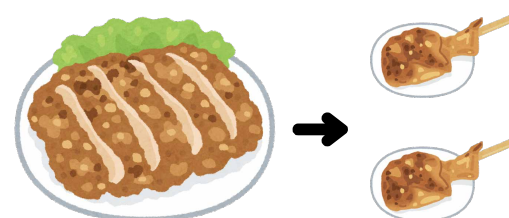
食材には、新鮮なものを

新鮮な食材を使用すると、食材本来の風味を生かすことができるため、薄味になります。



大盛から小分けに

最初から食卓に少量だけ盛ることで、食べ過ぎるのを事前に防ぎます。



「かける」より「つける」へ

しょうゆ、ソースは直接かけずに小皿にとってつけて食べましょう。また、食べてみて味を確認してから「つける」と、さらに減塩できます。



調味料を置かない

食卓などいつも手が届く場所に塩やしょうゆなどがあると、味が薄いと思わなくても、つい、かけてしまうので、手の届かない所に置きましょう。



小さなことからコツコツと！
食べ方のコツ

竹本先生・山崎保健師・栗栖保健師の

健康講座

Health Course

・減塩

調味料に含まれる塩分量

私たちが1日に摂取している塩分の多くは、調味料から取っていると言っているほど、調味料には多くの塩分が含まれています。そのため、知らず知らずのうちに、塩分を多く摂っている可能性があるので、一度、確かめてみましょう。

食塩接種目標量（1日あたり）

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

高血圧の方は6g 未満

（日本人の食事摂取基準 2020 年版）

大さじ1杯分に含まれる塩分量

濃口しょうゆ	2.7g
薄口しょうゆ	3.0g
オイスターソース	2.1g
和風だしの素	3.6g
みそ（赤色辛口）	2.4g
和風ノオールドレッシング	1.3g
米酢	0.0g
減塩しょうゆ	1.4g
しょうゆ麺	1.3g
とんかつソース	1.1g
トマトケチャップ	0.6g
マヨネーズ	0.3g

カロリーが低いと思って、たくさん使ってしまうがちですが、塩分を多く含んでいます。

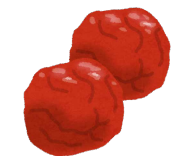
減塩用の調味料も、使いすぎると塩分の摂りすぎになるので、注意が必要です。

意外とマヨネーズは、塩分が少ないですね。ただ、カロリーは高いのでこちらも、使いすぎには注意してください。

食材に含まれる塩分量

減塩のために、料理方法や献立を工夫するのはもちろんですが、忘れてはいけないのが「食品自体に含まれている塩分」です。一度、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

梅干し1個



食塩 2.2g



0.8g

さつま揚げ1枚



1.2g

あじの開き1枚



2.4g

たらこ1腹



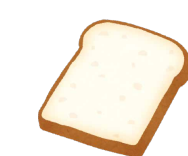
3.6g

ロースハム1枚



0.4g

食パン1枚



0.8g

チーズ1枚



0.6g

カップラーメン



5.0g

竹本コラム

「散歩・食物繊維・良い大便
たまにラーメン」

4月から国保北山村診療所でお世話になっております竹本です。早くも4か月目が過ぎようとしています。7月になっても朝や夜は涼しく快適に過ごさせて頂いています。

北山村役場の数名の方ともお話しさせていただき盛り上がりましたが私は相当なラーメン好きです。しかし、北山村に春から来た頃からなるべく我慢しております。2人の子供の将来のためや住宅ローンが始まったこと、何よりも医師として説得力がないと痛感しダイエットを始めました。

研修医時代に3か月という短期間でストイックなダイエットに成功はしましたが、結果的にリバウンドしてしまいました。今回は、ゆるく開始して生涯続けられるようにと意識しています。



北山村診療所 竹本医師

自炊の健康的？な昼の弁当と夕食（もやしやキャベツ、こんにゃく、焼き鳥、サーモンやまぐろの刺身中心）、そして早寝・早起きです。県立医大研修日で和歌山市に戻る際はこっそりラーメンを解禁しております。

最近ではスマホでラーメン屋さんの調査よりも歩数を管理するほうが楽しくなっています。大腸外科医の端くれ？としても、北山村での生活習慣は非常に良いものと感じております。良い便を作ったり排便状況を良くするには、運動や食物繊維摂取、睡眠が重要です。今回は、健康に関わるお話をさせて頂くとは思いましたが、榎本看護師の勧めもあり私の大好きなラーメンについて書かせて頂きます。

先日は2日間休診にしてしまい失礼しましたが、自身の演題発表もあったため大腸癌研究会学術集会で東京に出張させて頂きました。飛行機の旅費が格安なこともあり早朝の便で向かい、朝の8時30分から営業しているラーメン二郎三田本店でガッツリ食べました。その後の活動に影響があったことは想像にお任せします。母校の大学が

ある栃木県にも大学2年生の時に開店したラーメン二郎栃木街道店はあり頻繁に通っていましたが、本店は初めてで感激でした。基本のサイズ（普通のラーメンの3倍）で600円という破格を厳守されており、グループの創始者である山田拓美総帥も見守っておられ緊張しました。帰りは二郎の真横にあり密接に関係がある慶應義塾大学のグッズショップでスポーツタオルを買いました。

ラーメン二郎および二郎を模したインスパイア系と言われるラーメン店では、独特の「コール」があります。ラーメンがほぼ準備されると店員さんから「ニンニク入れますか？」と聞かれます。周囲の客から「ニンニク少な目、野菜マシマシ、カラメ、油マシ」などと呪文のように唱えだします。その呪文に応じて無料トッピングの有無や量が調整されます。通常は麺とスープ、チャーシューの上にどっさりのモヤシと少量のキャベツを茹でたものが乗っており、そのままスープと絡めながら食べるのもよし、初めから麺とモヤシをひっくり返して味をしみ込ませる「天地返し」という独特の食べ方があります。

昨今はCOVID-19のため県外への移動や旅行などが難しくなっております。ラーメンフリークの私としても苦しい時代です。しかし、そんな時代にもってこい



写真：ラーメン二郎三田本店・小ラーメン・600円。 ※通常のラーメンの3倍の麺量。無料トッピングコール：そのまま「にんにく無し、野菜・アブラ・カラメは普通量」

の「宅麺」という便利なものがあります。北山村職員の方々も良くご存じてびっくりしましたが、都会や地方の有名店には遠い和歌山県、いや北山村にはぴったりのラーメン専門のネット通販です。送料はやや高いですが……。本物のラーメン二郎は宅麺には出店しておりませんが、二郎インスパイアで有名な全国のお店のラーメンが通販で手に入ります。もちろん二郎以外の色々なジャンルのラーメンはあります。麺とスープ、具材が完全に冷凍された状態で届き、やや準備に時間は要しますが、お店のクオリティを自宅で食べられます。

皆様も普段は北山村で健康的な生活を送っていらっしゃると思いますが、たまには宅麺で家ラーメンもいいですよ！

自衛隊募集相談員

4月28日、自衛隊和歌山地方協力本部長より、委嘱状の授与が行われ、田岡正光氏が自衛官募集相談員に任命されました。募集相談員とは自衛官志願者に関する情報提供や募集のための広報活動に関する援助や協力をします。



百歳のお祝い

5月3日に生活支援ハウスに入所している福住スズノさんが百歳の誕生日を迎え、2日に村長からお祝い品と賞状が贈られました。村において百歳を迎えた方は約2年ぶりになります。



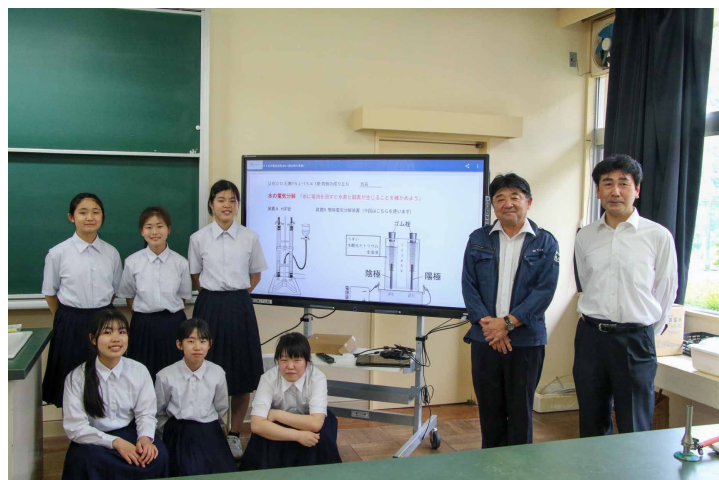
認知症の授業

6月20日、小学校高学年・中学生を対象に、役場の職員が認知症の授業を行いました。認知症に関わる基本的なことから、本の読み聞かせを行い、実際に認知症の人が身内にいたらどのように接するのかなどについてお話ししました。



電子黒板贈呈

6月20日、株式会社下山組様より、北山中学校に電子黒板が贈呈されました。中学校では今まで電子黒板がなかった理科室に設置し、難しい実験などを電子黒板で表示し、今後活用させていただきます。



不法投棄は 犯罪です!!

懲役 **5年** 以下又は
罰金 **1,000万円** 以下【法人は3億円以下】
の罰金が処せられます。



村内で冷蔵庫 2 台の不法投棄が見つかりました。



和歌山労働局

からのお知らせ

就職氷河期世代活躍支援セミナー

正社員へチャレンジするあなたを応援する
全五回シリーズの「お役立ちセミナー」を開催
※一回だけの参加もオッケーです。

申込

左記URL若しくはQRコードより

<http://npo-cfa.com/2022hyogoki/>



問合せ

NPO法人キャリア・ファシリテーター協会
☎ 073-425-3720

就職氷河期世代を対象とした

「職場実習・体験」受付中

職場体験で、希望する業種や職種への理解を深めよう

対象

おおむね35歳以上55歳未満の方

事業所

飲食・食品製造・福祉事業所・製材所・警備
ガソリンスタンド、タクシーと多種あり

実習期間

3時間／日を、2日から1週間程度

問合せ

ハローワーク和歌山073-424-9772
など近くのハローワークまで
※併せて、対象事業所も募集しております

中小企業退職金共済事業本部

からのお知らせ

知っていますか？退職金制度

中小企業退職金共済事業本部（中退共）は、60
年で10万社以上の中小企業が利用する国の退職
金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けら
れるほか、管理も簡単です。

安心

国の退職金制度

新規加入や掛金を増額する場合、掛金の
一部を国が助成します。

有利

掛金は全額非課税

手数料もかかりません。

簡単

外部積立型で管理も簡単

納付状況や退職金試算額を事業主に
お知らせします。

※パートタイマーさんや家族従業員も加入できます。

お問い合わせ先

中小企業退職金共済事業本部
☎ 03-6907-1234

後期高齢者医療広域連合

からのお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されている
みなさまへ

8月下旬から9月上旬にかけ、ジェネリック
医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が
200円以上軽減される可能性のある方を対象に

ジェネリック医薬品使用促進

のお知らせを送付しています。

このお知らせは、自己負担額が軽減できること
をお伝えするもので、切り替えを強制するもの
ではありません。

※切り替えを希望される方は、かかりつけの医
師又は薬剤師にご相談ください。



お問い合わせ先

和歌山県後期高齢者医療広域連合
和歌山市吹上2丁目1番22号
日赤会館9階
電話 073-428-6688



2022 NO.255

広報きたやま

発行 北山村役場 総務課

〒647-1603 和歌山県東牟婁郡北山村大沼42番地
TEL: 0735-49-2331 FAX: 0735-49-2207

村の人口

8月1日現在

人口 411人 (-1)
世帯数 258戸 (-1)
高齢化率 43.8%
※ () 内は前号比

教育長が新しく赴任されました

この度、北山村へというご縁をいただき、7月1日付で教育長に就任いたしました泉清久（いずみ きよひさ）です。

前任の中島教育長さんをはじめ、歴代の諸先輩方が築いてこられた北山村の教育行政に携わらせていただくことになり、大変光栄に思うとともに、その責任の重大さに身の引き締まる思いです。

私は3月まで県職員として40年間勤めてまいりましたが、その間、常に関係の皆様とのコミュニケーションを大切にし、“おかげさま”の気持ちをもって職務にあたってまいりました。

新しい職務に就きましてもその心がけを忘れず、北山村教育行政の充実・発展のため、もとより浅学非才ではございますが一生懸命勤めてまいる所存でございます。

皆様方におかれましては、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



広報担当の枠

人生の1/3を北山で

私は今年で30歳になりました。北山村役場に入ったのが19歳の時なので、30年の人生のうち約1/3以上の時間を北山村で過ごしたことになります。思い返せばあっという間でしたけど、北山村に来て色々な経験が出来て、また広報誌を通じていろんな人と関わって、非常に楽しい思い出ばかりです。まだまだ定年までは何十年とありますので、これからもよろしくお願いします。

今年は（というより毎年ですが）BBQにはまっており、毎週に近いぐらいのペースで楽しんでいます。コロナ禍で外出も減ったので、その分、庭で過ごす時間が増えたことも大きいと思います。先日、BBQのしすぎで、バーベキューコンロの下が抜けて、炭が散乱し、人工芝が焦げました、、、、今はつい肉を焼くぐらいですが、今年こそは燻製や変わったバーベキュー料理なども挑戦していきたいのですが、なかなか出来ていないので、何かいいレシピや楽しみ方がありましたらぜひ教えてください。

（広報担当：橋爪 大希）